

这位基层医生 将诗歌变成“心灵药方”

帮助人们摆脱心理亚健康

“走过 才是路
走过 就成了风景
走过 都写进了书……”

近日,在一处不到20平方米的社区活动室里,20多名大人和孩子,正在齐声朗读这首诗。这不是简单的诗歌会,而是胡娟组织的晨丹诗歌同化自愈疗法的一个场景。

针对心理疾病高发的现状,江北区甬江街道社区卫生服务中心主管护师胡娟利用业余时间到学校 and 社区,组织推广诗歌同化自愈疗法,帮助很多人摆脱了心理亚健康的困扰。



组织诗歌诵读,推广诗歌疗法。

1 一对一心理咨询根本忙不过来

作为一名基层医务人员,胡娟同时获得了国家二级心理咨询师资质,承担了辖区的心理卫生工作。近些年来,心理疾病的发病率越来越高,心理健康问题备受关注,她在日常工作中,经常碰到有心理问题的中小学生和家。

一次,有位妈妈神情黯淡地走进辖区公益心理咨询室,诉说孩子已近2个月不愿意上学,学校老

师、社区工作人员也都上门劝说过,还带孩子去看过心理医生,但都没有效果,希望胡娟能给些帮助。胡娟当时也很无奈,因为孩子不愿意出家门。

还有一位妈妈,带着上初中的女儿来咨询,数落着孩子的种种叛逆,孩子一直面朝窗户,几乎没说一句话,偶尔回头用凶狠的眼神瞪着妈妈。那个瞬间,胡娟读到了

满满的恨意。

仅靠几次面对面的心理咨询,难以改善孩子和家长的心理状态。面对越来越多的心理疾病患者,传统的一对一心理咨询根本就忙不过来。另外,还有很多人不愿承认心理有问题。胡娟开始思考,是否有一种易操作、简单、有效、普适的方法,让很多人接受并参与,缓解他们的焦虑,改善他们的心理状态。

2 越来越感受到诗歌疗法的魅力

3年前,胡娟了解到晨丹诗歌同化自愈疗法,就积极参与其中。经过跟踪随访,她发现很多参与者经过一段时间的诗歌朗读,心理发生了明显的改变。从那以后,她就开始利用业余时间,到学校和社区组织公益诵读活动,引来越来越多的关注。

看似简单的读诗过程,真能改变一个人的心理吗?

胡娟说,一开始她也抱着半

信半疑的态度,但一个又一个的成功个案,让她越来越感受到诗歌疗法的魅力,并坚定了推广的信心。她说,只要愿意尝试,用心体会诗歌,心态的改变就会自然而然地实现。

记者了解到,诗歌疗法其实早已存在,诵读诗歌过程中,通过认同、净化、娱乐和领悟等作用,能产生肯定、满意、愉快的情感,消除各种不良情绪或心理障碍,

提高身心健康。

于是,胡娟就利用工作之余,经常在学校和社区奔波,积极组织公益诗歌诵读活动,并和大学心理系老师一起组织大学生诗歌同化自愈疗法公益诵读。她们把愿意参加公益诵读活动的学生建群管理,分发诵读材料,每天监督群友坚持15分钟诵读,并音频打卡。每个周末,组织线下诵读,群友们一起朗诵30分钟,随后分享读诗体会。

3 参与者:读诗能让内心平静下来

事实证明,诗歌诵读带来的效果是直观的。有位已经确诊为中度抑郁的同学,首次参加诗歌诵读时坐在角落,低着头,读诗的声音很轻很轻。在被有意识特别关注、推荐诗歌、监督打卡两个星期后,这个学生读诗的声音大了很多,一个多月后,她发生了明显的改变,脸上有了微笑,神情也放松了。

有的参与者说,读诗能让内心平静下来,还提高了语言文字能力,培养了对诗词的兴趣,同时也增强了自信心。

胡娟说,诗歌公益诵读活动走

进社区后,很多父母带着孩子共同参与,这样的效果会更好,因为父母的情绪对孩子影响很大,孩子的心理问题,同家庭和父母的心理健康有直接联系。

她说,任何事情都不是一蹴而就的,心态的调整需要一个过程。正是基于这个原因,她才一直坚持,希望通过一场又一场的诵读活动,给大家一个可持续读诗的平台,也让更多人了解并参与进来,改善亚健康心理,从而拥有一个积极向上、充满阳光的健康心态。

记者 程鑫 通讯员 蔡艳艳 文摄

女子头皮撕脱陷入休克 医生紧急手术挽回生命

“宋主任,刚刚送来了一个病人,头皮完全撕脱,失血性休克非常严重,请你们马上过来看看。”近日,正值午饭时间,宁波大学附属第一医院创伤外科宋庆华主任医师接到急诊科同事的紧急呼叫,火速冲向急诊室。

在急诊室里看到躺在病床上的赵瑛(化名)后,宋庆华吃了一惊,只见这名中年女性已经没了头发,整个头面部一片血肉模糊,双耳也残缺不全,人已陷入休克。原来,当天上午,赵瑛在自家厂里操作机器时头发被机器卷入。经检查,赵瑛全层头皮撕脱,前至两侧上眼睑,后至后颈部,并伴有双耳大部分离断,左上肢肱骨骨折、臂丛神经断裂,面部颅骨外露、动静脉断裂毁损。

情况紧急,且涉及多个学科手术,宋庆华主任医师当即向整形修复医学中心魏鹏主任医师报告。魏鹏当机立断,马上组织开展救援,争取再植手术时间。“输液、止血、生命支持,紧急输血,马上做好术前准备,直接进入手术室。”仅用30分钟,手术团队就完成了一系列术前准备工作。

患者被推进手术室后,先由创伤骨科医生为其治疗左上肢肱骨骨折,随后由魏鹏主任带领团队为患者显微镜下逐层清创,实施再植。然而,术中探查结果非常不乐观,患者头皮血管无法直接吻合。经过认真分析,具有多年丰富经验的魏鹏主任医师决定取前臂皮下多段较长微小静脉及其分支移植桥接吻合血管。这样一来,不仅工作量增加一倍,手术操作也更复杂了。

虽然手术难度加大了,但在大家的密切配合下,手术顺利实施。看到撕脱头皮恢复供血的那一刻,手术室里所有医护人员都松了一口气。再次确认头皮血供恢复良好后,手术团队为患者疏松缝合皮肤,随后患者被转入ICU密切监测病情。

目前,患者恢复情况良好,头皮完全存活。

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

福彩开奖信息

3D第23087期:2 1 3

七乐彩第23038期:01 04 05 06 09 10 16 14

15选5第2023087期:01 02 04 09 15

快乐8第23087期:

15 17 18 25 28 31 33 36 46 47

49 51 55 58 60 61 62 68 74 79

体彩开奖信息

七星彩第23038期:1 8 5 8 3 5 1

6+1第23038期:9 6 2 8 0 1 7

20选5第23087期:07 10 13 15 20

排列5第23087期:3 2 9 2 3

(均以公证开奖结果为准)

鄞州区公开招聘142名社区专职工作者

有意报考者,请于2023年4月10日9:00-4月14日16:00登录宁波人才网(<http://www.nbrcc.com.cn/>)办理网上报名手续。相关招聘简章详见宁波人才网(<http://www.nbrcc.com.cn/>)和鄞州区民政局网站(<http://www.nbyz.gov.cn/col/col1229108413/index.html>)。

咨询电话:89295786

宁波市鄞州区民政局
2023年4月8日